



SKATING SKILLS e TRANSITIONS

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

Per costruire Transitions e sviluppare e migliorare la qualità delle Skating Skills sono necessari:

- ✓ **Passi Base (Steps)**
- ✓ **Rotazioni a Due Piedi (Two Feet Turns)**
- ✓ **Rotazioni a Un Piede (One Foot Turns)**
- ✓ **Body Movements**
- ✓ **Skating Elements**

A cura di:

Passi Base (Steps)

Tutte le difficoltà tecniche eseguite mantenendo la stessa direzione:

- ✓ And-Position
- ✓ Passo Spinta (Open Stroke)
- ✓ Passo Incrociato (Cross Stroke)
- ✓ Progressivo (Run)
- ✓ Roll
- ✓ Cambio Filo (Change of Edge)
- ✓ Cross Steps
- ✓ Cross Roll
- ✓ Chassè
- ✓ Flat e Slide
- ✓ Swing
- ✓ Arabesque
- ✓ Angelo (Camel)
- ✓ Thrust/Affondo

Passi Base (Steps)

And-Position

Posizione di parallelismo del piede libero con il piede portante attraverso la quale il piede libero passa prima di diventare portante o di eseguire una spinta



Passo Spinta S (Open Stroke)

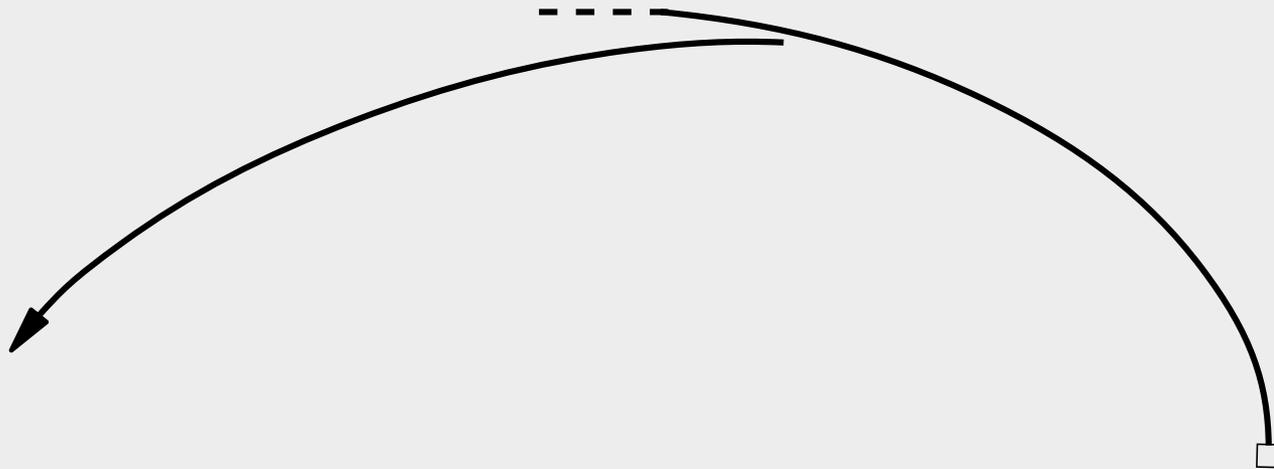
E' un passo esterno o interno iniziato con il piede libero vicino al piede portante e non incrociato avanti o indietro



Passi Base (Steps)

Passo Incrociato **XS** (Cross Stroke) Avanti e Indietro (Forward and Backward)

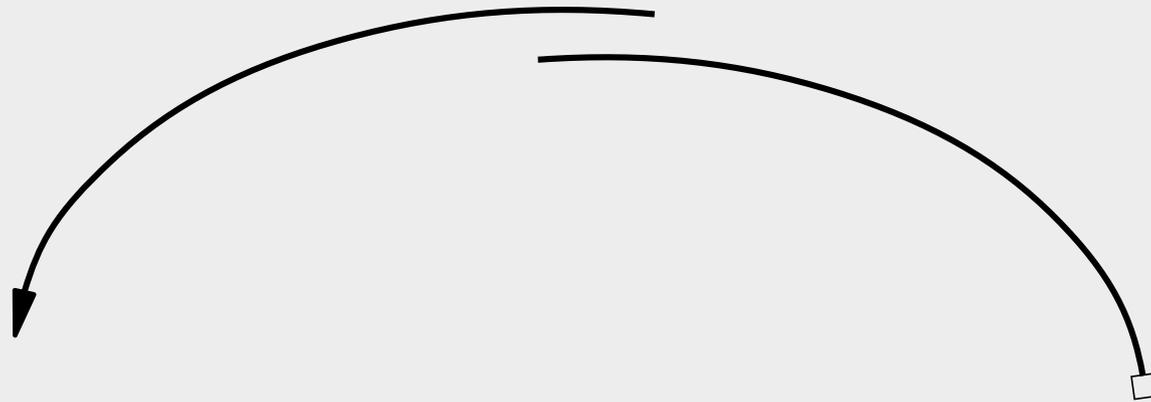
Il Passo Spinta Incrociato è un passo in cui il pattino è posto sul pavimento lungo il filo esterno del pattino del piede portante; il filo del nuovo pattino che diventa portante è interno



Passi Base (Steps)

Progressivo **RUN** (Run) Avanti e Indietro
(Forward and Backward)

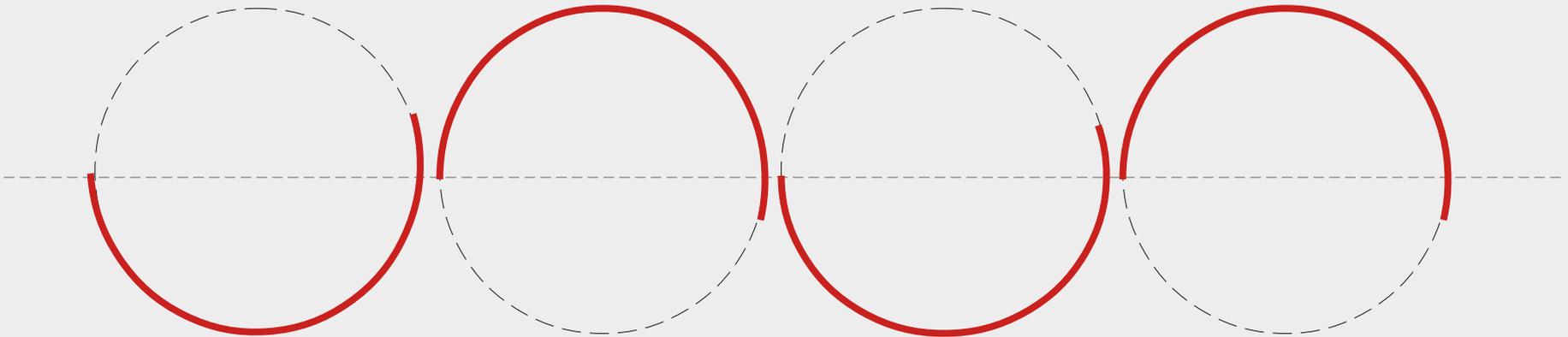
E' un movimento in cui il piede libero viene appoggiato vicino e parallelo al piede portante oltrepassandolo ma senza incrociarne la traccia, il piede che da portante diventa libero prima di staccarsi dal suolo imprime una spinta



Passi Base (Steps)

Roll Avanti/Indietro (Forward/Backward) e Esterno/Interno (Outside/Inside)

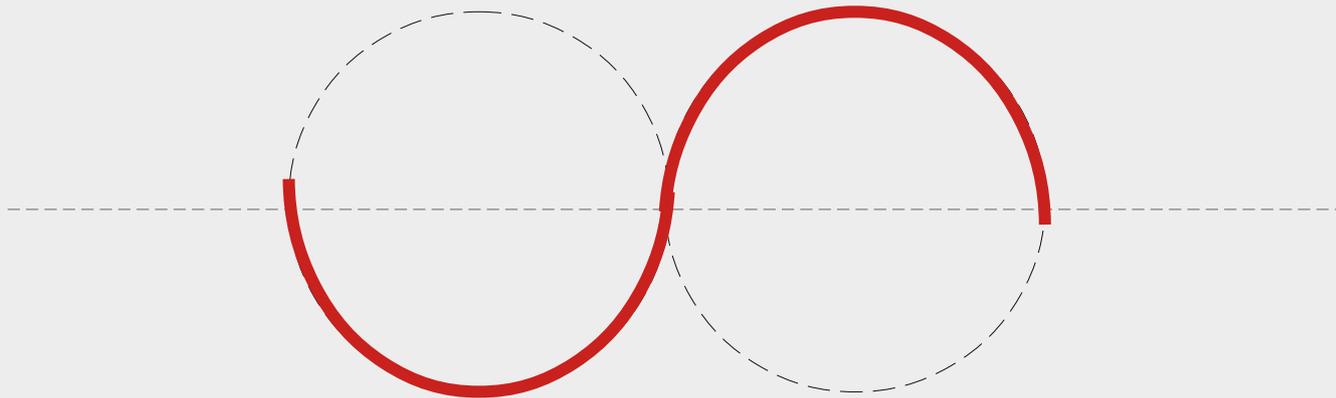
E' un filo esterno o interno eseguito all'avanti o all'indietro a forma di lobo con la curva in direzione opposta al filo o al lobo precedente, è un movimento naturale del corpo che permette di passare da un filo ad un altro uguale



Passi Base (Steps)

Cambio Filo dall'Interno all'Esterno o viceversa **$I \sim E$** o **$E \sim I$**
(Change of Edge **$I \sim O$** or **$O \sim I$**)

E' uno spostamento dell'Asse Longitudinale del corpo da filo esterno ad un filo interno o viceversa, senza cambiare il senso di marcia e senza cambio di piede



Passi Base (Steps)

Cross Steps

Cross Dietro **XD** (Cross Back **XB**)

E' un passo in cui il piede libero è posto sulla pista lungo il filo esterno del piede portante con la gamba libera incrociata dietro al piede portante a contatto polpaccio-tibia

Cross Avanti **XA** (Cross Front **XF**)

E' un passo in cui il piede libero è posto sulla pista lungo il filo esterno del piede portante con la gamba libera incrociata davanti al piede portante a contatto tibia-polpaccio



Cross Angolato

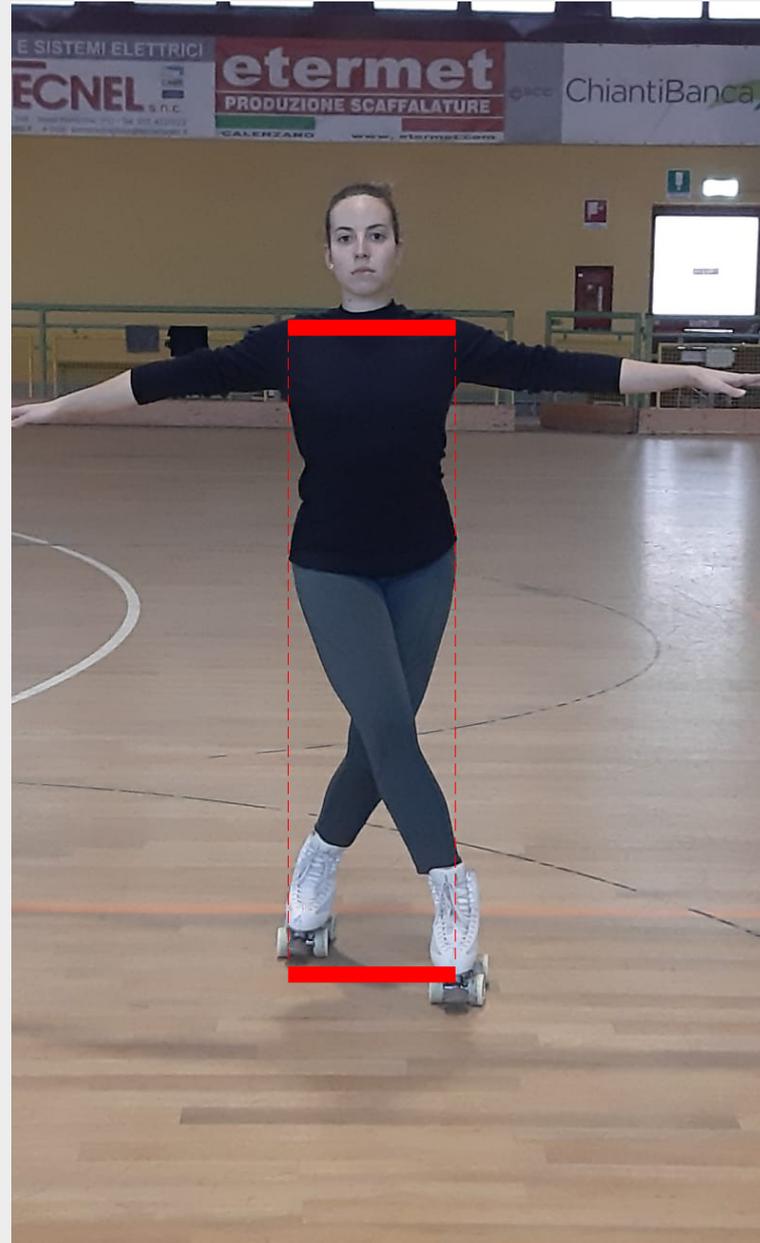
E' un passo che consiste nell'esecuzione di un Cross in cui il filo precedente e successivo all'incrocio è lo stesso



Passi Base (Steps)

Cross Roll **XR** Avanti e Indietro (Forward and Backward)

Si ottiene partendo da un filo esterno ed appoggiando sulla pista il piede libero incrociato davanti al piede portante (se si pattina all'avanti) o dietro (se si pattina all'indietro) eseguendo ancora un filo esterno. La distanza tra i piedi durante l'appoggio è pari alla larghezza dei fianchi.



Passi Base (Steps)

Tipi di Chassè

```
graph TD; A[Tipi di Chassè] --> B[Chassè Ch (Raised chassè Ch)]; A --> C[Cross Chassè XCh]; A --> D[Dropped Chassè DpCh (Cut-Step)];
```

Chassè **Ch** (Raised chassè **Ch**)

E' un passo in cui non si effettua spinta.
E' un movimento in cui il piede libero (che diventa portante), viene posto accanto e parallelo a quello portante senza oltrepassarlo. Eseguito il cambio di appoggio il nuovo piede libero rimane accanto al piede portante staccato dal pavimento la misura di circa mezza ruota

Cross Chassè **XCh**

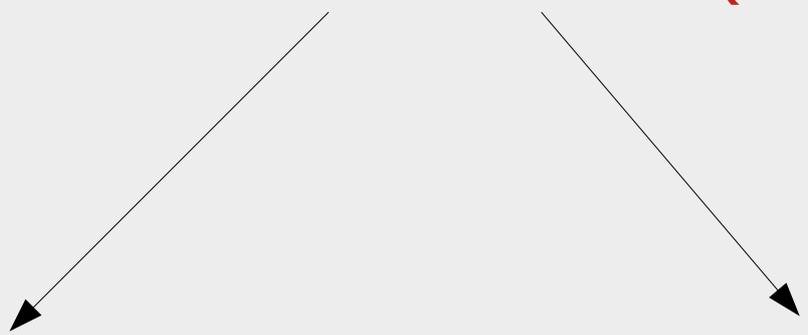
E' un movimento composto da un Incrociato e uno Chassè. Si esegue incrociando il piede libero dietro al piede portante se il senso di marcia è avanti, o davanti se il senso di marcia è indietro. Eseguito l'incrocio, il piede libero viene appoggiato sulla pista e quello che era portante sollevato e portato rapidamente di fianco a l'altro senza scavalcarlo

Dropped Chassè **DpCh** (Cut-Step)

Il dropped Chassè è uno chassè in cui la gamba libera non rimane in "And-Position" ma si solleva avanti o dietro rispetto alla gamba che diventa portante senza imprimere alcuna spinta

Passi Base (Steps)

Passi di Scorrimento (Slip **SI**)



Flat **SIFt**

E' un passo eseguito senza alcun filo (filo piatto) che prevede lo scivolamento dei pattini con tutte le otto ruote in appoggio a terra

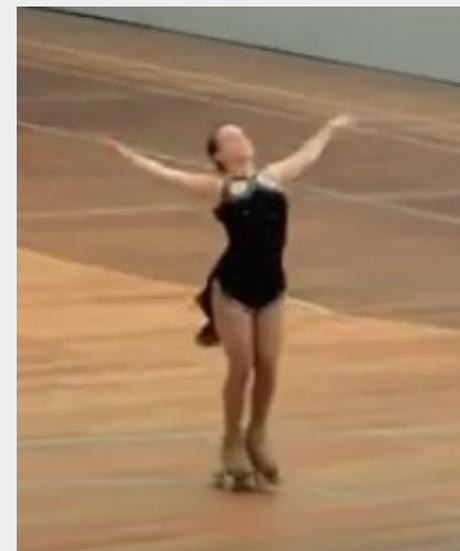
Slide **SISd**

E' un passo che prevede lo scivolamento dei pattini con tutte le quattro ruote in appoggio a terra e, a differenza del Flat, la pressione sui fili (un piede in esterno ed uno in interno)

Passi Base (Steps)

Swing **Sw** Avanti/Indietro (Forward/Backward) e Esterno/Interno (Outside/Inside)

E' un movimento oscillatorio della gamba libera dall'avanti all'indietro o viceversa mentre il pattino portante è impegnato nell'esecuzione di un lobo, per eseguire il passo successivo il pattino della gamba libera deve essere riportato accanto al pattino del piede portante ("And-Position")



Passi Base (Steps)

Arabesque Avanti/Indietro (Forward/Backward) e Esterno/Interno (Outside/Inside)

E' una posizione in cui la schiena è inarcata e la gamba libera si trova alzata in modo da essere almeno parallela al pavimento, l'angolo formato dalla gamba libera e la schiena è uguale o inferiore a 90°



Angelo (Camel) Avanti/Indietro (Forward/Backward) e Esterno/Interno (Outside/Inside)

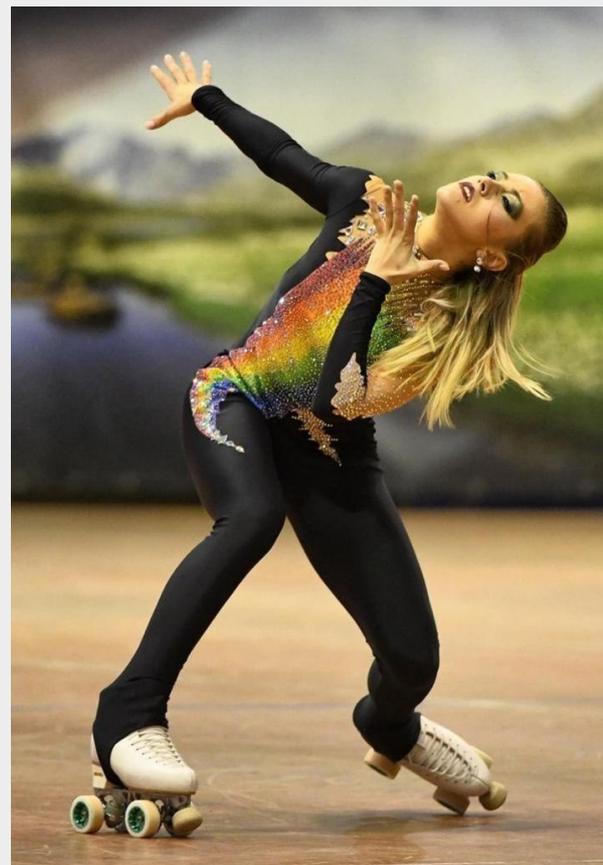
E' una posizione in cui la testa e il piede della gamba libera sono sulla stessa linea che deve risultare parallela al pavimento



Passi Base (Steps)

Thrust/Affondo

E' un passo in cui entrambi i piedi rimangono in appoggio. Si effettua spostando il peso del corpo su una gamba che diventerà portante e che, piegandosi, evidenzia una forte spinta del ginocchio in avanti. L'altra gamba viene fatta scivolare, in distensione mantenendo sempre la/e ruota/e a contatto con la pista, lateralmente nel caso del Thrust o dietro/avanti nel caso dell'Affondo.



Rotazioni a Due Piedi (Two Feet Turns)

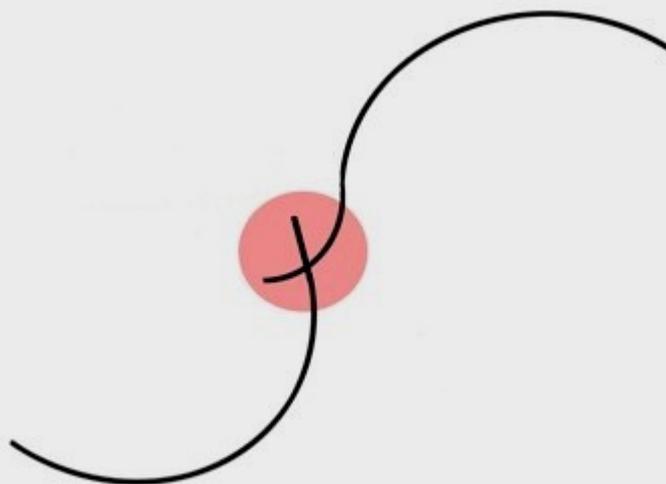
- ✓ **Mohawk Mk**

E' un'inversione del senso di marcia con cambio di piede ma senza cambio di filo



- ✓ **Choctaw Cw**

E' un'inversione del senso di marcia con cambio di piede e cambio di filo



Rotazioni a Due Piedi (Two Feet Turns)

Mohawk Aperto **OpMk** (Open Mohawk)

E' un Mohawk in cui il piede libero è posizionato con il tacco all'interno del piede portante. Dopo il cambio di appoggio la posizione del nuovo piede libero è dietro al tacco del nuovo piede portante. Il fianco aperto della gamba libera dopo l'inversione dà il nome a questo Mohawk



Mohawk Tacco-Tacco (Heel to Heel Mohawk **HhMk**)

E' un Mohawk aperto in cui il tacco del piede libero si posiziona a contatto con il tacco del piede portante

Mohawk Chiuso **CIMk** (Closed Mohawk)

E' un Mohawk in cui il piede libero è posto all'esterno del piede portante, all'altezza del tacco. Dopo il cambio di appoggio il nuovo piede libero si trova davanti al piede portante. Il fianco chiuso della gamba libera dopo l'inversione dà il nome a questo Mohawk

a. open Mohawk



turn with change foot points

b. closed Mohawk



Rotazioni a Due Piedi (Two Feet Turns)

Choctaw Aperto **OpCw** (Open Choctaw)

E' un movimento che prevede un'inversione di marcia e un cambio di filo in cui il piede libero viene appoggiato all'interno del piede portante. In seguito al cambio di appoggio, la gamba libera si trova dietro al pattino portante

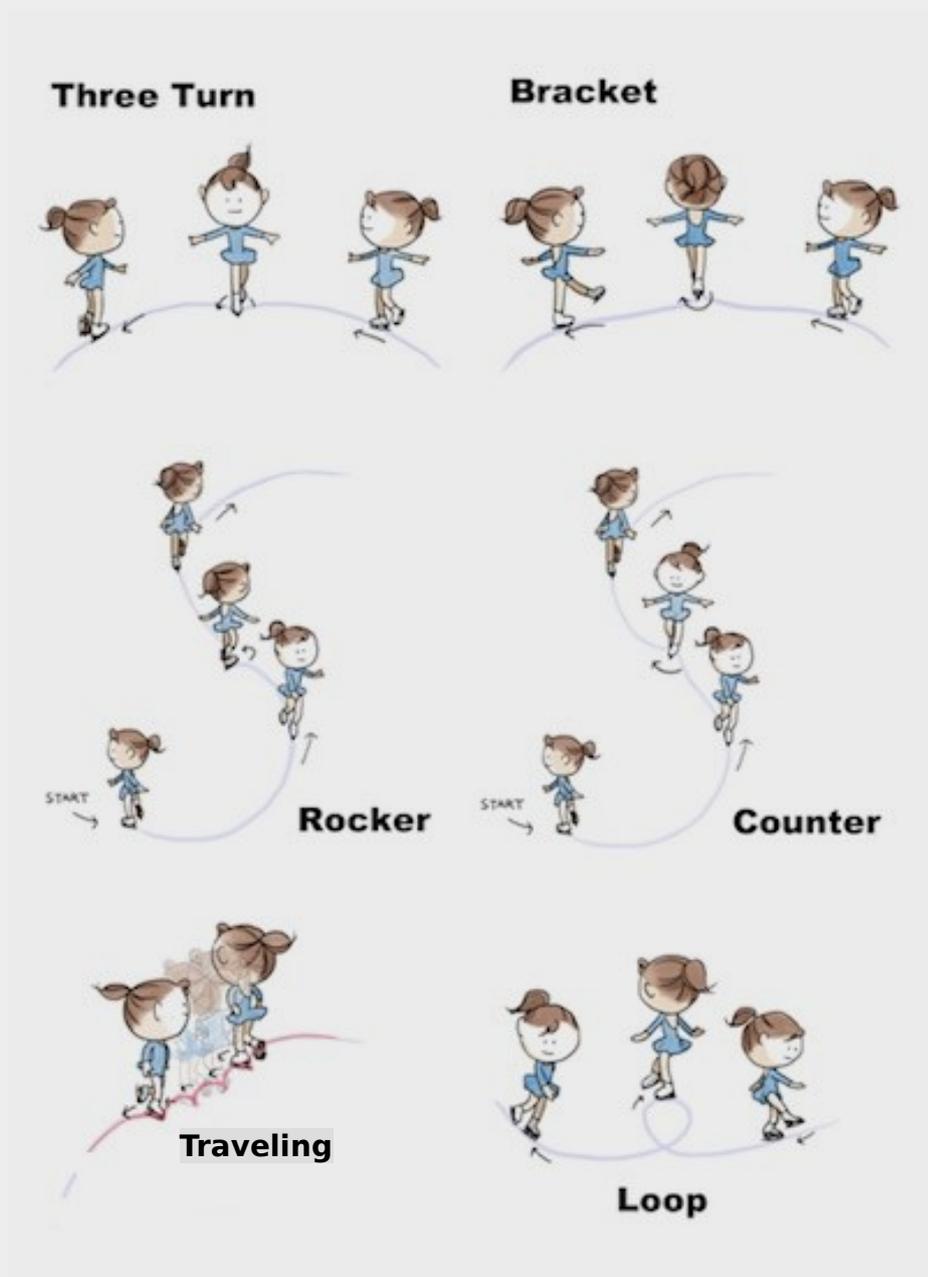
Choctaw Chiuso **ClCw** (Closed Choctaw)

E' un movimento che prevede un'inversione di marcia e un cambio di filo in cui il piede libero viene appoggiato all'esterno del piede portante, all'altezza del tacco. In seguito al cambio di appoggio, la gamba libera si trova davanti al pattino portante

NB: il senso di rotazione del Choctaw (orario/antiorario) è dato dalla direzione del filo di uscita del Choctaw

Rotazioni a Un Piede (One Foot Turns)

- ✓ Tre (Three Turn)
- ✓ Controtre (Bracket)
- ✓ Volta (Rocker)
- ✓ Controvolta (Counter)
- ✓ Boccola (Loop)
- ✓ Traveling
- ✓ Twizzle
 - Cluster



Rotazioni a Un Piede (One Foot Turns)

Tre **3t** (Three Turn)

E' un'inversione di marcia eseguita su un piede che prevede un cambio di filo con una rotazione nello stesso senso di percorrenza del filo iniziale



Controtre **Bk** (Bracket)

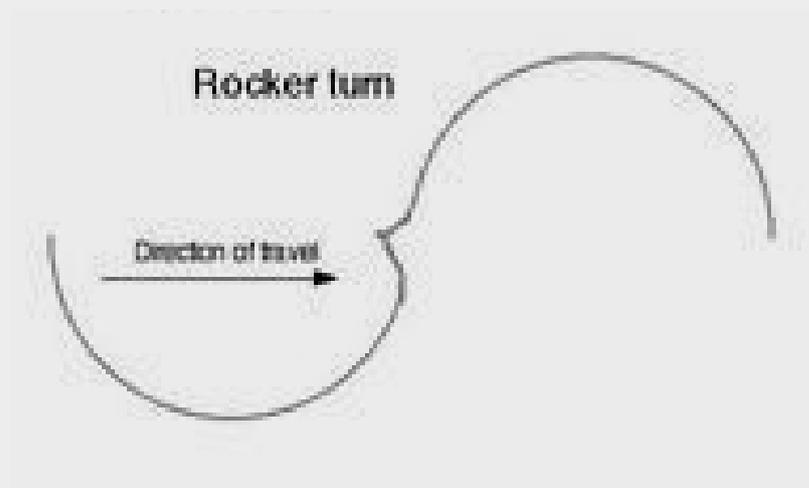
E' un'inversione di marcia su un piede che prevede un cambio di filo con una rotazione contraria al senso di percorrenza del filo iniziale



Rotazioni a Un Piede (One Foot Turns)

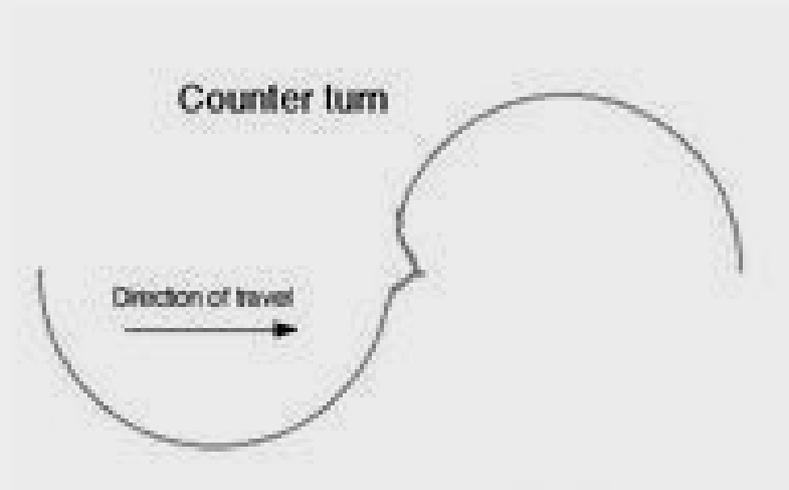
Volta **Rk** (Rocker)

E' un'inversione di marcia su un piede senza cambio di filo con rotazione effettuata nello stesso senso di percorrenza del filo iniziale e con cambio di lobo



Controvolta **Ct** (Counter)

E' un'inversione di marcia su un piede senza cambio di filo con rotazione contraria al senso di percorrenza del filo iniziale e con cambio di lobo



Rotazioni a Un Piede (One Foot Turns)

Boccola **Lp** (Loop)

- ✓ L'esecuzione di una Boccola consiste nel percorrere quattro archi di cerchio con tre raggi differenti, raccordati in modo tale da formare una linea continua dalla caratteristica forma a "e". Mantenendo lo stesso filo si effettua così un cambio di pressione sul pattino portante in quattro punti

Traveling **Tr**

E' una sequenza di minimo due (2) rotazioni che devono essere eseguite in maniera rapidissima e senza pressione di filo. Per essere considerati tali non si devono verificare cambi di ritmo che interrompono l'azione

Twizzle **Tw**

E' un movimento fatto su un piede che comprende una rapida Controvolta seguita da un 1½ Tre. La gamba libera durante la rotazione viene tenuta accanto al piede portante e predisposta ad effettuare un appoggio con conseguente spinta alla conclusione del giro

Rotazioni a Un Piede (One Foot Turns)

Cluster

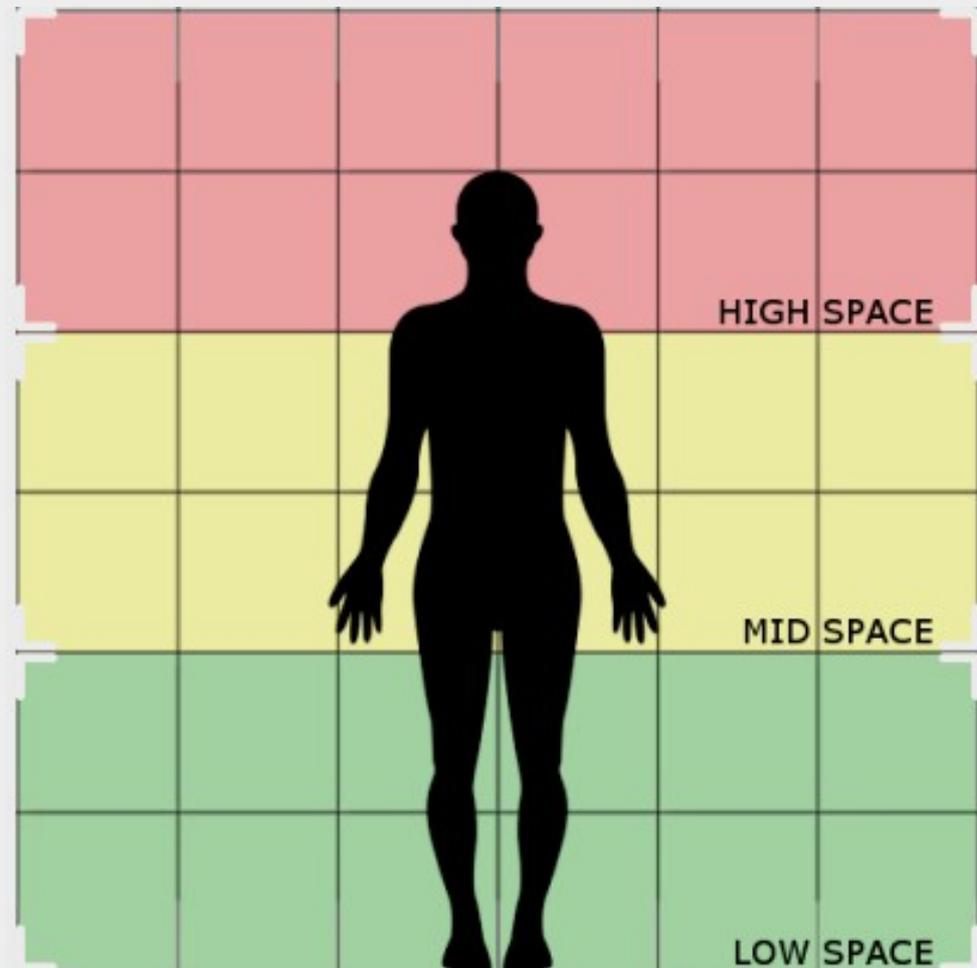
Sequenza di minimo 3 differenti Turns eseguiti su un piede dove il filo di uscita del primo Turn sarà il filo di entrata del successivo e così via. Il cambiofilo durante un Cluster è permesso solo dopo l'esecuzione del terzo Turn

ESEMPIO: Tre Sinistro Avanti Esterno – Controvolta Sinistra Indietro Interna- Controtre Sinistro Avanti Interno

Body Movements

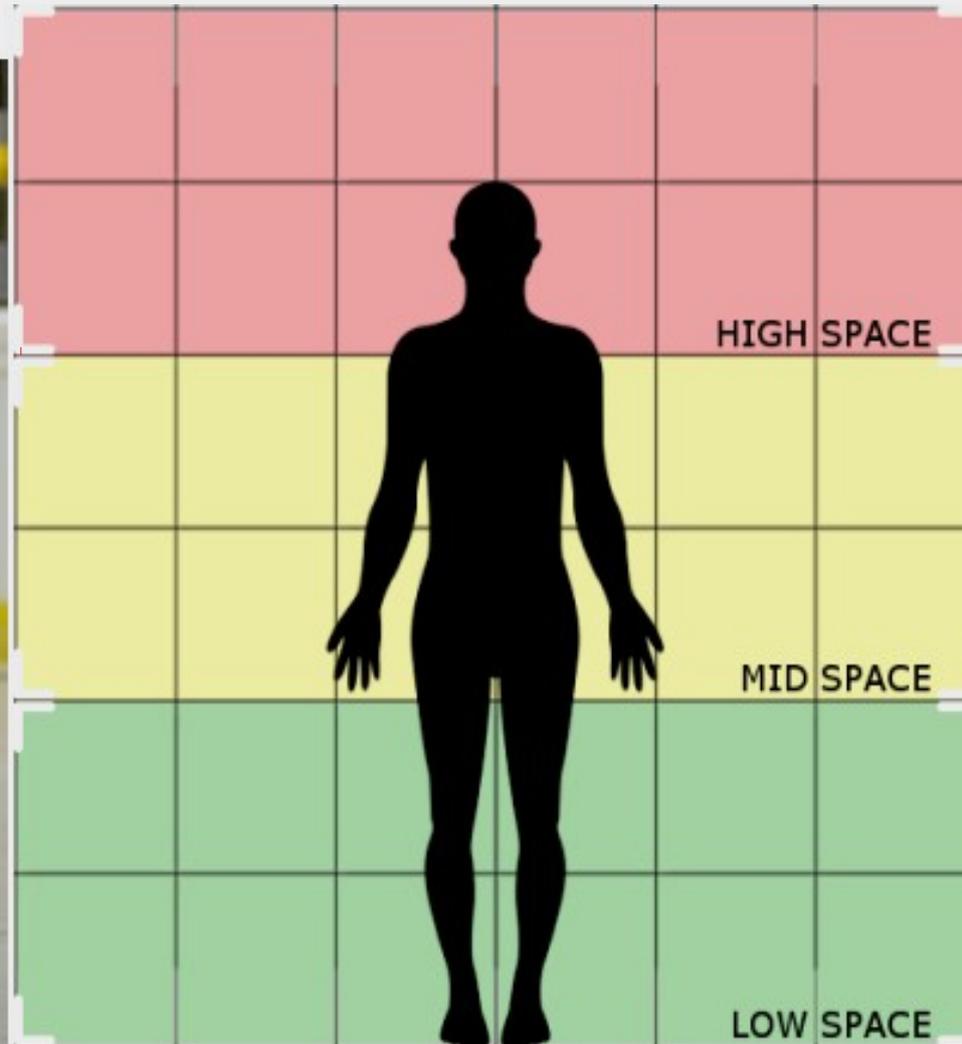
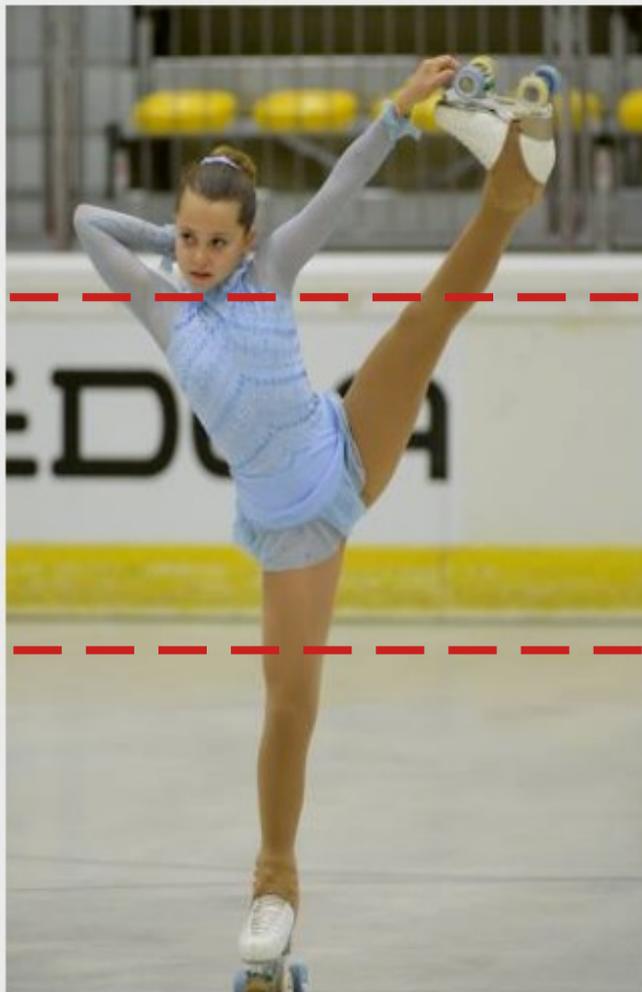
Un Body Movement è una posizione o un movimento che pone il pattinatore in una posizione divergente rispetto alle dimensioni spaziali attorno al suo corpo. Tale movimento deve coinvolgere almeno due parti del corpo, deve generare uno sbilanciamento dell'asse corporeo e dare l'impressione di essere in un equilibrio precario quasi instabile

- ✓ Testa e gamba in HIGH SPACE
- ✓ Testa e busto in MID SPACE, gamba in HIGH SPACE
- ✓ Testa in LOW SPACE, gamba HIGH SPACE
- ✓ Testa, busto e gamba in MID SPACE
- ✓ Testa, busto e gambe in LOW SPACE
- ✓ Testa e busto in MID SPACE e laterale, gamba nel LOW SPACE



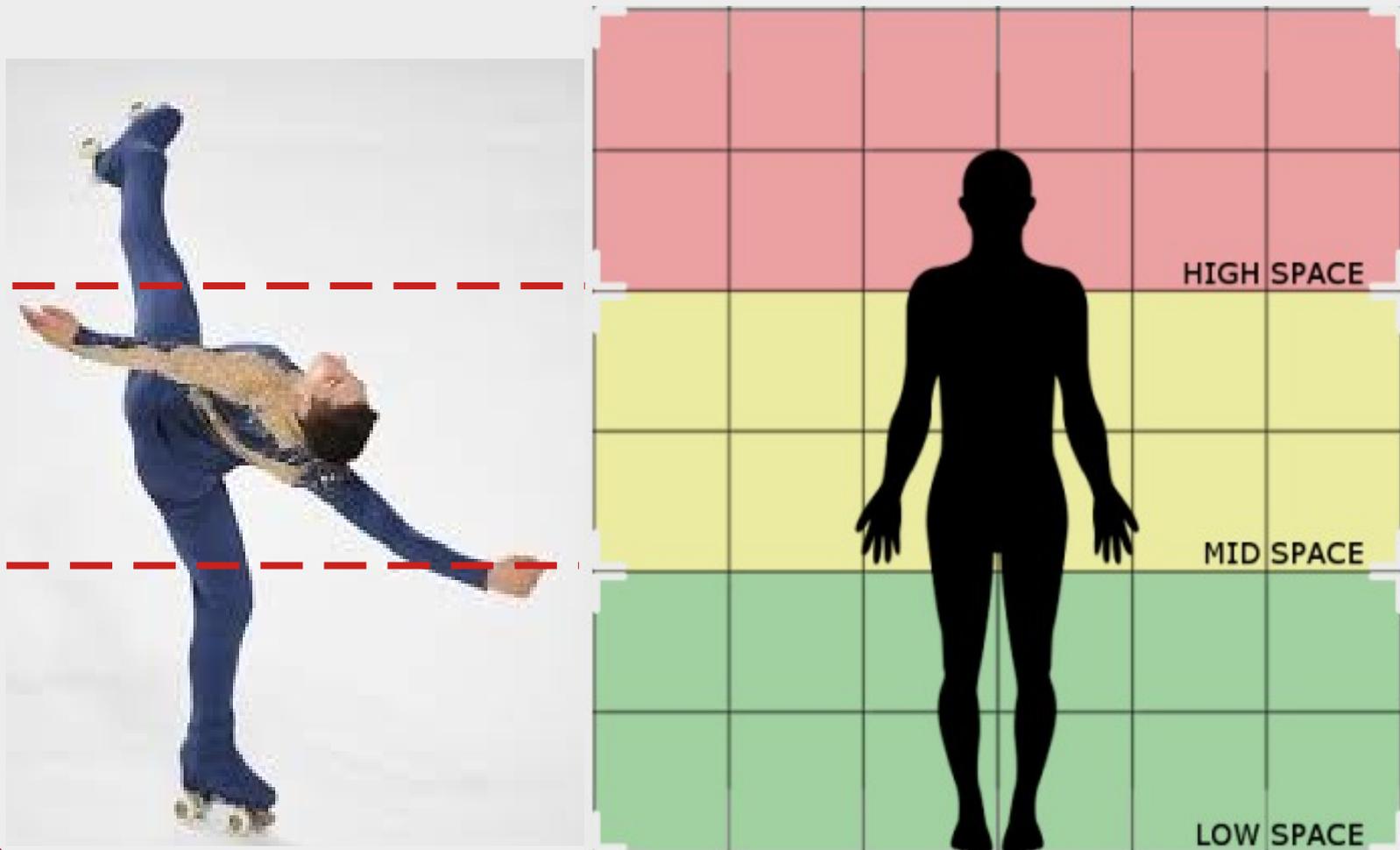
Body Movements

Testa e gamba in HIGH SPACE



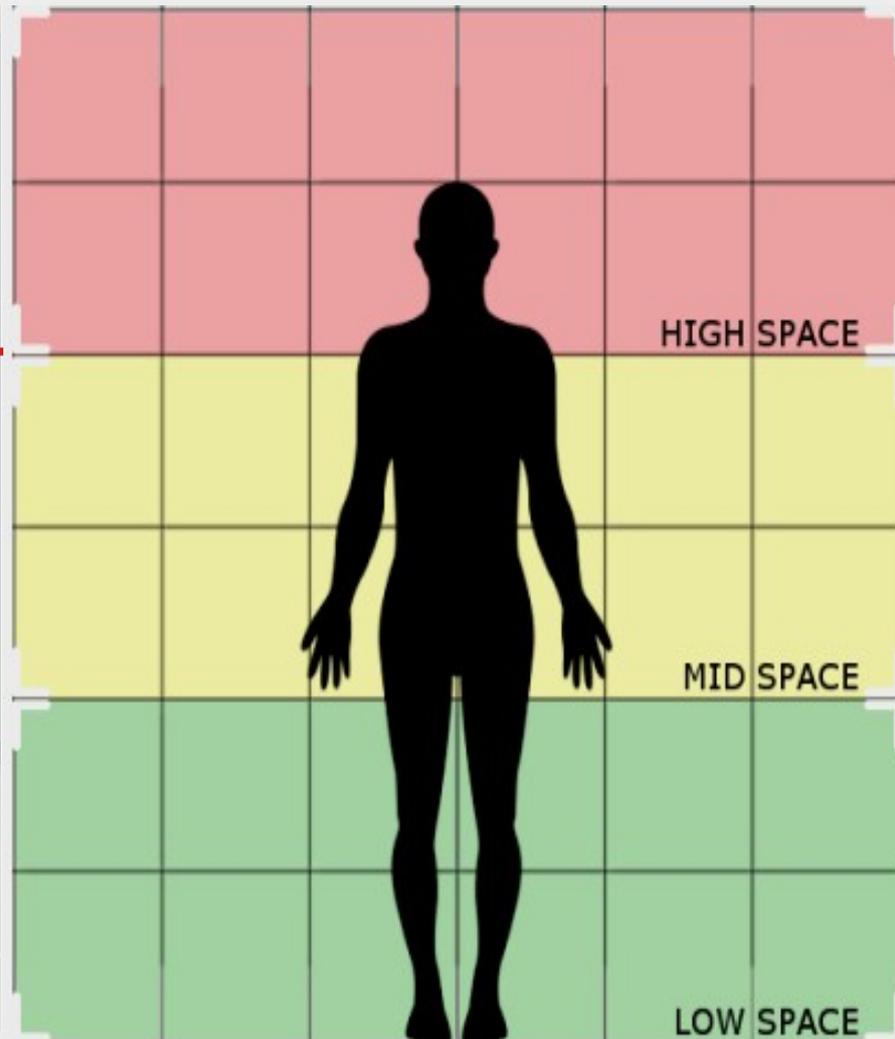
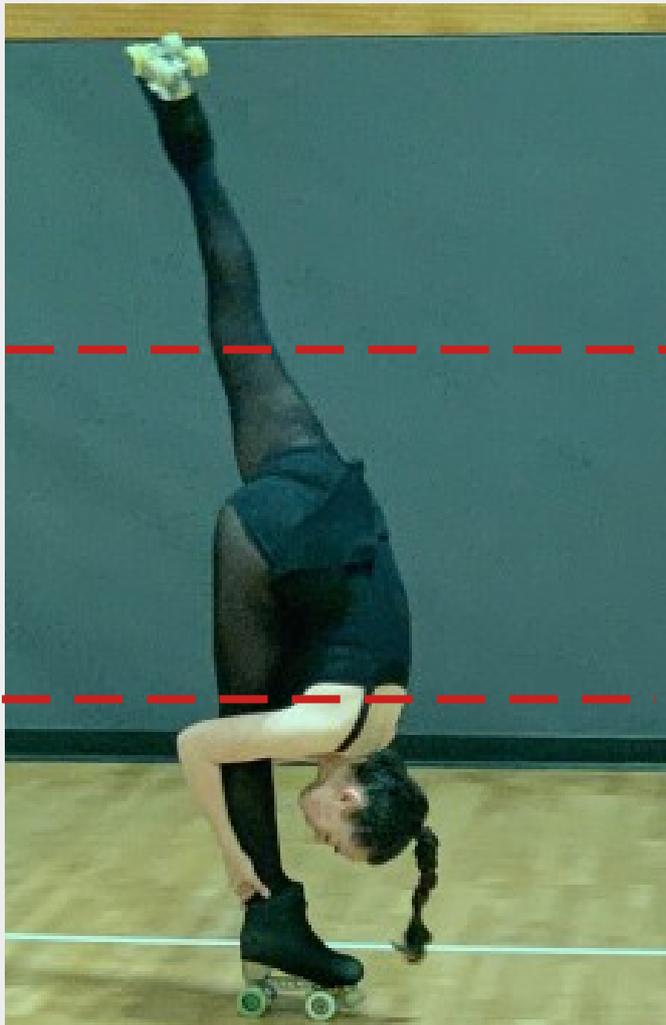
Body Movements

Testa e busto in MID SPACE, gamba in HIGH SPACE



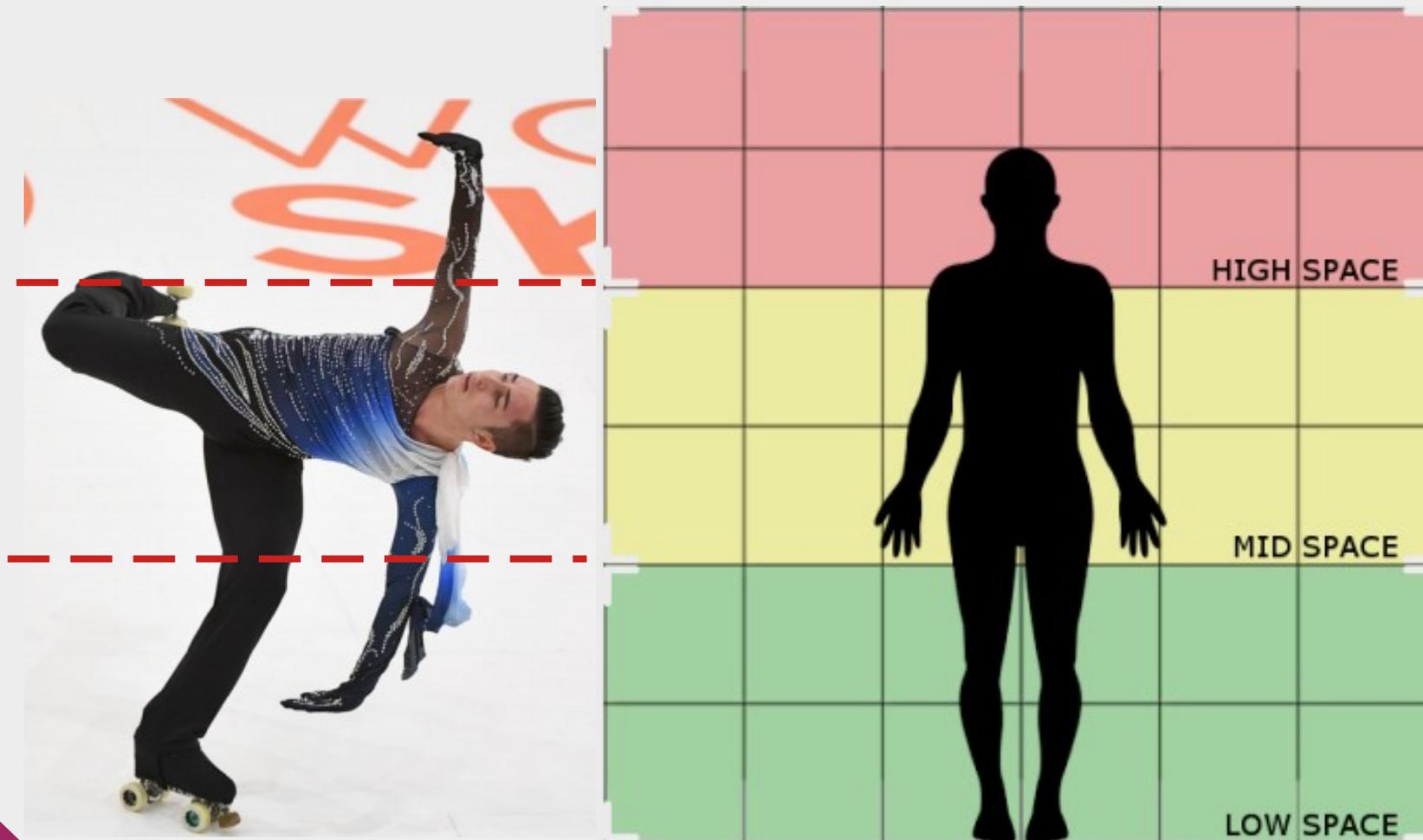
Body Movements

Testa in LOW SPACE, gamba HIGH SPACE



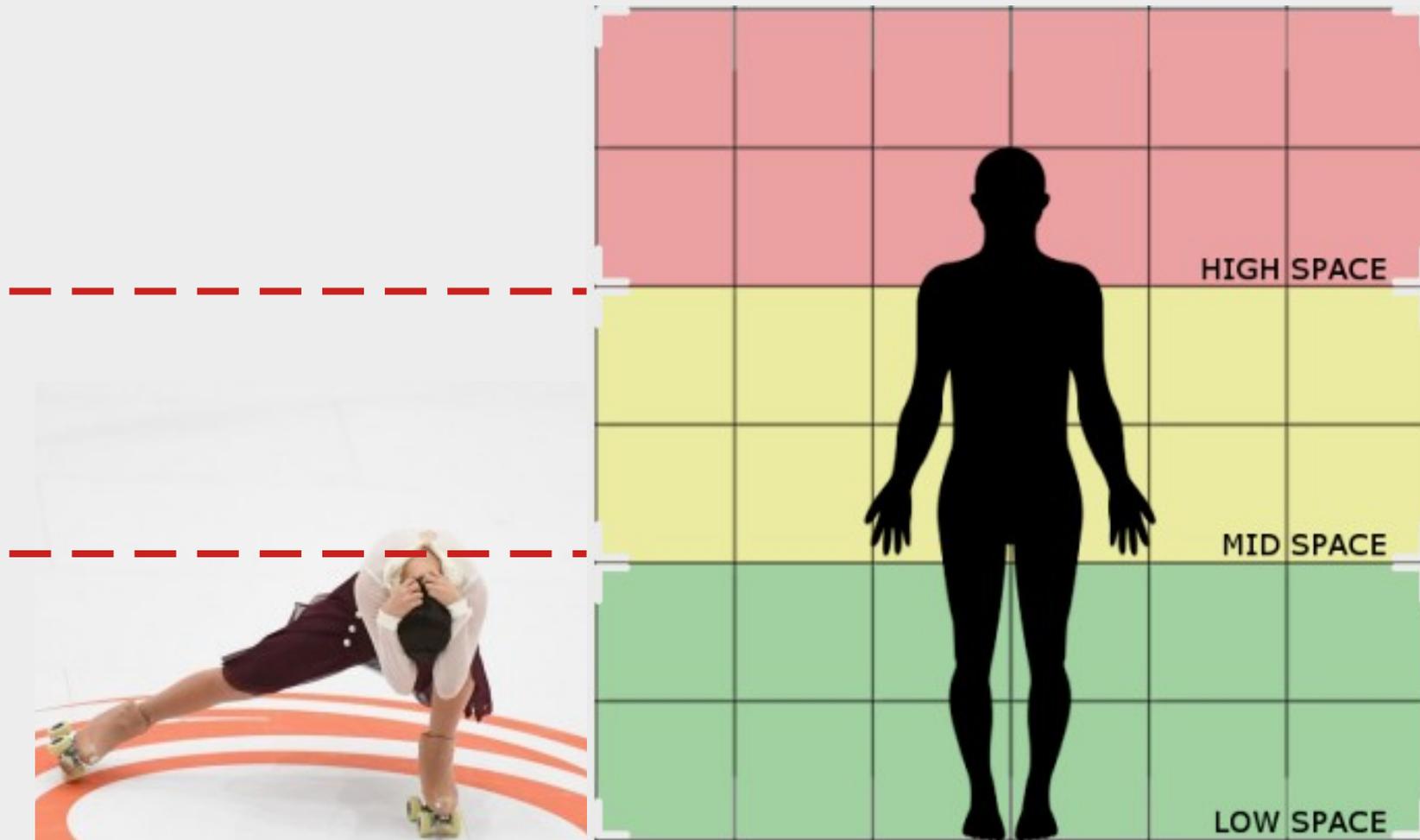
Body Movements

Testa, busto e gamba in MID SPACE



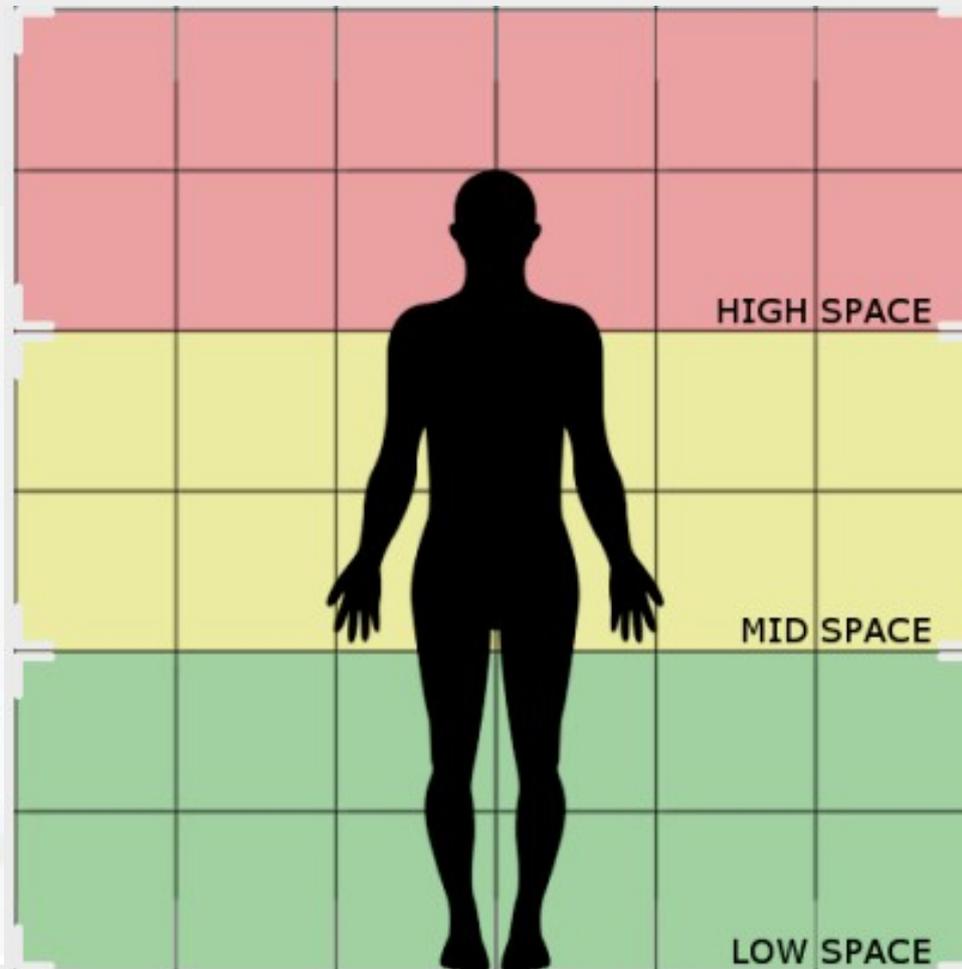
Body Movements

Testa, busto e gambe in LOW SPACE



Body Movements

Testa e busto in MID SPACE e laterale, gamba nel LOW SPACE



Skating Elements

Gli Skating Elements, o Elementi di Pattinaggio sono le Figure Artistiche che caratterizzano il Pattinaggio Artistico

- ✓ Ina Bauer usando un minimo di sei (6) ruote
- ✓ Spread Eagles
- ✓ Salto del Cervo, Salto in Spaccata, Butterfly, Fly Camel
- ✓ Biellman
- ✓ Rovesciata
- ✓ Ring (Verticale o Orizzontale)
- ✓ Charlotte, Illusion

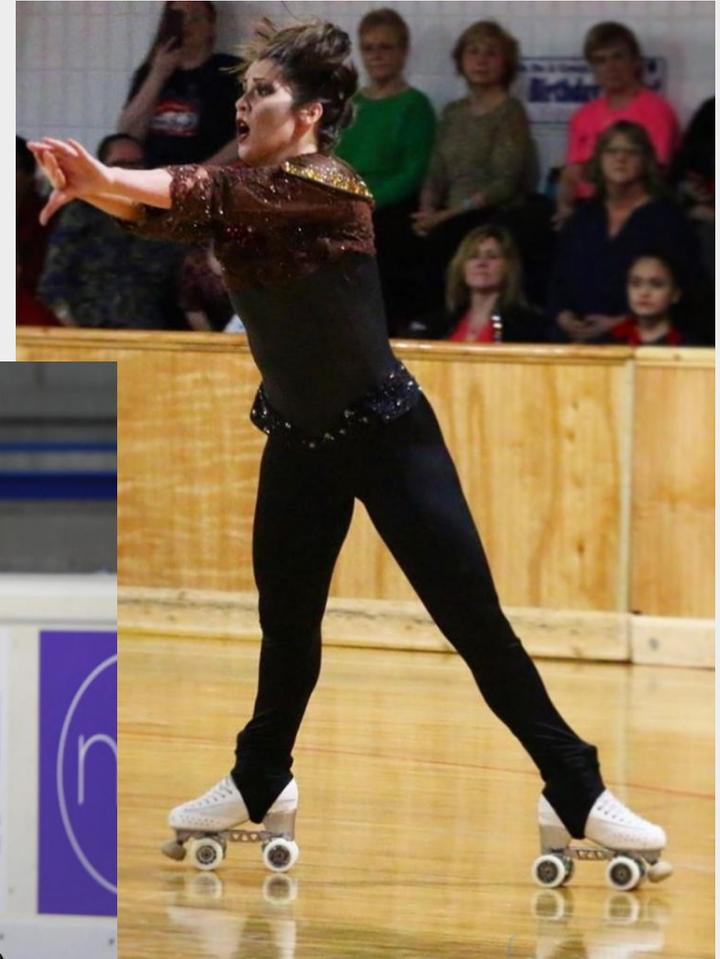
Skating Elements

Ina Bauer usando un minimo di sei (6) ruote



Skating Elements

Spread Eagles



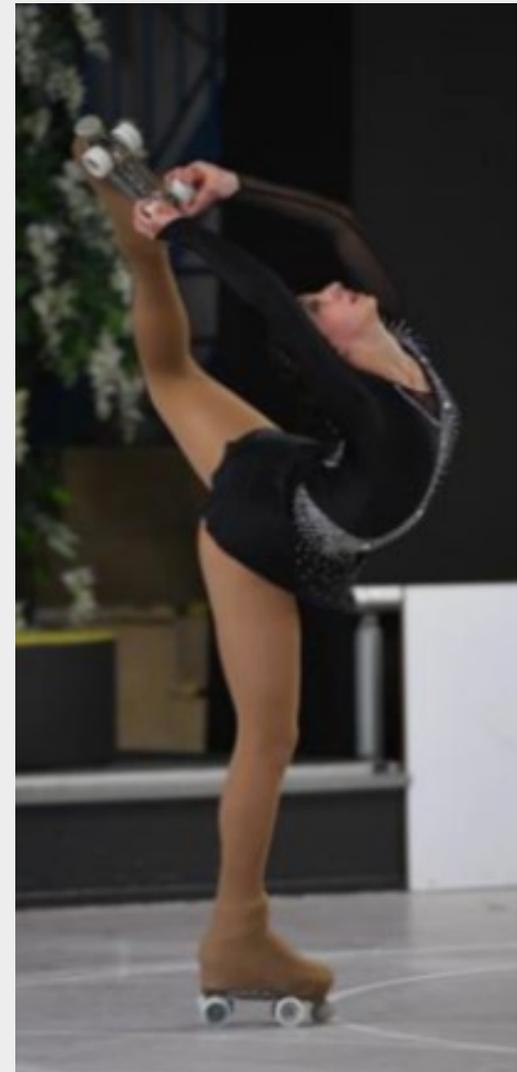
Skating Elements

Salto del Cervo, Salto in Spaccata, Butterfly, Fly Camel



Skating Elements

Biellman



Skating Elements

Rovesciata



Skating Elements

Ring (Verticale o Orizzontale)



Skating Elements

Charlotte, Illusion





sportpertutti

BIBLIOGRAFIA:

Manuale di Coppia Danza e solo dance, 2017

Rule Book – FIRS-ATC 2020/21

A cura di: Sig.ra Antonella Cerbai
Con la collaborazione di:
Sig.ra Chiara Marnica e Sig.ra Elisa Battistini